



# Como Manejar el Calor

Campaña Mensual de Educación Pública de Los Bomberos del Condado de Los Angeles

Julio/Edición 7 de 12



Los días más calurosos del verano puede a veces ser difíciles de manejar. Los niños y ancianos son los que están más a riesgo durante esos días. Realizar cambios simples en sus actividades de todos los días es su mejor defensa contra las enfermedades relacionadas con el calor. El Departamento de Bomberos del Condado de Los Angeles ha creado algunos consejos útiles para ayudar a mantenerse saludable durante el verano.

## Cómo Protegerse Contra Enfermedades Relacionadas con el Calor

Aquí tiene algunos consejos para protegerse cuando suben las temperaturas:

- **Tomar mucho líquido**– Tome 2 a 4 vasos de agua cada hora durante horas de calor extremo.
- **Reemplazar la Sal y Minerales**– Transpirar quita sal y minerales del cuerpo. La mejor manera de reemplazar estos nutrientes es tomar jugos de fruta o bebidas deportivas durante ejercicio o cuando está trabajando al aire libre.
- **Usar ropa apropiada y protector solar**– Utilice ropa ligera de colores claros y suelta. Asegúrese de aplicarse protector solar. Las quemaduras de sol afectan la habilidad del cuerpo de mantenerse fresco y también causa una pérdida de fluidos corporales. Cuando seleccione un protector solar, elija uno que tenga más de 15 SPF.
- **Siga su propio ritmo**– Si no está acostumbrado a trabajar o hacer ejercicio en temperaturas calientes, empiece de a poco a acelerar el ritmo de manera constante.
- **Permanezca adentro donde está fresco**– Permanezca en un lugar con aire acondicionado durante horas de más calor. Si usted no tiene aire acondicionado considere visitar un centro comercial o biblioteca pública por unas horas para poder refrescarse.
- **Programa las actividades al aire libre después de las horas pico**– Si usted tiene que estar afuera, plane sus actividades antes del mediodía o en la tarde cuando ha refrescado. Si es necesario estar afuera durante las horas pico, asegúrese de descansar frecuentemente en la sombra.
- **Monitorear los de alto riesgo**– Las personas quienes están más a riesgo de enfermedades relacionadas al calor son infantes y niños hasta cuatro años de edad, personas que se agitan durante el trabajo o ejercicio (por ejemplo trabajadores de construcción, etc.), y personas mayores de 65 años de edad.
- **Mantenga a las mascotas adentro**– El calor también afecta a nuestras mascotas, si es posible manténgalas dentro. Si no es posible de mantener a animales domésticos adentro, asegúrese que tengan suficiente agua y una área con sombra para ayudar a mantenerlos frescos.



## Señales de Alerta

Si usted ve cualquiera de las siguientes señales, podría estar tratando con una emergencia que puede poner una vida en peligro. Tenga alguien que llame para asistencia médica inmediatamente, mientras usted empiece a refrescar la víctima:

Señales de *Golpe de Calor* varían, pero pueden incluir:

- \* Una temperatura corporal extremadamente alta (103 °F)
- \* Inconciencia
- \* Mareos, náusea, y confusión
- \* Piel seca (no está transpirando), roja y caliente
- \* Un pulso rápido y fuerte
- \* Dolor de cabeza palpitante

Señales de *Agotamiento por Calor* varían, pero pueden incluir:

- \* Sudor excesivo
- \* Calambres Musculares
- \* Debilidad
- \* Dolor de Cabeza
- \* Náusea o vómito; y
- \* Palidés, Cansancio, mareos



Para obtener más consejos útiles, sigámonos en Facebook y Twitter

 [Facebook.com/LACoFD](https://www.facebook.com/LACoFD)

 [Twitter.com/LACo\\_FD](https://twitter.com/LACo_FD)